CG Business Consulting
Coaching Management

Edito

Tout le monde en parle, mais qui le fait vraiment ? Le Projet de vie qui vous tient secrètement à cœur …Celui que nous nourrissons de réflexion, de recherches et d'espoirs…Pendant que nos vies ressemblent parfois à celle du lapin blanc d' »Alice au pays des merveilles » : une sorte de course effrénée, sans toujours savoir vers quel but, s'inquiétant du temps qui passe.

Il s'agit alors de bousculer l'ordre établi des heures qui filent, des engagements pris, des obligations qui se profilent à l'horizon. Comment s'affranchir du quotidien «si bien « connu » et se reconnecter à son Projet ? L'énergie nécessaire à réamorcer pour mettre en œuvre son Projet se trouve à la fois face à nous par l'utilisation d'outils, de connaissances mais également en nous. Et c'est sur ce dernier point que nous allons nous pencher car l'allumage est en nous, et pourrait se nommer la motivation. En effet, la « to do » liste n'est pas suffisante à l'accomplissement d'un projet. La motivation est une posture bien utile pour agir.

Depuis notre enfance, nous avons appris à mémoriser, classer et organiser. Nous nous sommes construits une représentation cohérente des différents éléments qui nous entourent et comment leur donner corps. Mais où est l'instant pendant lequel nous décidons consciemment : pourquoi faire ce que faisons ? La motivation est un facteur de sensibilisation et d'activation de l'organisme vis-à-vis d'un excitant. Alors autant savoir si cela est toujours excitant ! Et pour cela, interroger sa motivation amène la question du pourquoi à travers les motifs, les mobiles, les tendances et les besoins de chacun.

Recherches

L'intensité de la motivation permet d'être plus ou moins performant. En effet, quand nous souhaitons atteindre un but, nous mettons en place des étapes, des buts intermédiaires qui mèneront à l'objectif final. Si un des sous-buts conduit à un échec, cela peut se traduire par ne plus rien faire ou changer de stratégie. Quoi qu'il en soit,

la performance dans l'atteinte des sous-buts module le niveau de satisfaction et influence la persévérance. Ainsi, l'intensité de la motivation permet d'être plus ou moins performant. Par exemple, des personnes ayant des aptitudes équivalentes peuvent avoir des résultats différents compte tenu d'une motivation inégale entre elles.

Alors comment développer sa motivation au changement ?

Rogers fait appel à la considération positive que le sujet a de lui à travers l'estime de soi pour aller chercher la ressource interne correspondante afin que la valeur qu'il s'accorde soit motrice. De leur côté, Prochaska et Di Clemente décortiquent la mise en œuvre de la motivation en six étapes :

- la pré-contemplation : la décision de changer n'est pas prise. Ce sont les événements extérieurs qui poussent à envisager un changement comme une nouvelle phase de vie, une pression sociale qui amènent à revenir à son projet.
- la contemplation : le changement est envisagé. La personne évalue l'effort nécessaire au changement. La confrontation au problème reste conceptuelle. Elle fait l'objet de discussion et de prise de conscience.
- la décision : la personne a décidé de se confronter aux tentatives passées infructueuses ou elle envisage les actions à mener pour faire aboutir son projet.
- l'action : la personne agit sur son comportement. Elle tente de résister aux influences extérieures et elle renforce son auto-détermination, l'image de soi et la croyance en pouvoir d'action.
- le maintien : la personne a mené avec succès son changement. Elle est en phase d'adaptation.
- la rechute : la personne reprend toute la démarche précitée lorsque le changement n'a pas abouti.

Le passage d'une étape à une autre peut être cyclique ou anarchique. La motivation à répéter une même activité ne repose pas sur la loi de l'effet, mais sur l'établissement de nouveaux buts établis en fonction de l'échec antérieur qui amène la personne à essayer de nouvelles conduites.

46, rue Armand Silvestre - 92400 Courbevoie
Tel. : +33 6 07 913 569
Email : clotilde.germain@cgbusinessconsulting.fr
www.cgbusinessconsulting.fr

Il y a toutes sortes de façons de se motiver. Nous sommes tous différents. Aussi, il peut être très utile d'identifier son propre style de motivation. Pour cela, s'intéresser à soi même est une excellente façon de découvrir son propre mode d'emploi.

46, rue Armand Silvestre - 92400 Courbevoie
Tel. : +33 6 07 913 569
Email : clotilde.germain@cgbusinessconsulting.fr
www.cgbusinessconsulting.fr